

「時短レシピ・万能作り置きタレで時短おかず」



【材料】(6人分)

<ピリ辛ねぎ黒酢たれ>

- ・長ねぎ 1/2本 (約80g)
- ・黒酢 大さじ4 (60ml)
- ・白だし 大さじ2弱
- ・ラー油 6~8適
- ・生姜チューブ 適量
- ・白ごま 小さじ4 (12g)

<トマトと大葉の黒酢たれ>

- ・トマト 1/2個 (約100g)
- ・大葉 10枚
- ・黒酢 大さじ4 (60ml)
- ・しょうゆ 大さじ2 (36g)
- ・ごま油 小さじ2 (8g)
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2弱

レシピのポイント

・タレを作り置きしておくだけで色々な料理にアレンジできます。

<ピリ辛ねぎ黒酢タレ>

蒸し鶏、冷凍餃子などのかけだれやつけダレに。

<トマトと大葉の黒酢たれ>

豆腐、豚しゃぶサラダなどにかけると、
1品おかずが完成。野菜も一緒に摂れます。

・まろやかなコクとほんのり甘味
のある養命酒製造の黒酢を使用
しているため、砂糖不使用

でもおいしく頂けます。

保険薬局
限定販売品



【作り方】

① ねぎとしそはみじん切り、トマトは1cm角に切る。

② <ピリ辛ねぎ黒酢たれ>と<トマトと大葉の黒酢たれの>材料をそれぞれ混ぜる。

③ お好きな料理にかけて完成。

※冷蔵庫保存で4日を目安に消費してください。

栄養価 (1人分)

	ピリ辛 ねぎ黒酢 たれ	トマトと大 葉の黒酢 たれ
エネルギー	35kcal	32kcal
たんぱく質	0.9g	0.7g
脂質	1.5g	1.3g
炭水化物	6.8g	6.2g
食物繊維	2.4g	2.0g
塩分	0.7g	0.9g